

Personal Copy • Lynn Kelly

Buku Panduan Pemakanan

untuk Pesakit Buah Pinggang



“Peta, pengajaran pemakanan yang menunjukkan kepentingan pemakanan dan penglibatan diet untuk pesakit yang belum menerima rawatan dialisis dan pesakit yang menerima rawatan dialisis.”

Pengenalan

Penyakit Buah Pinggang Kronik

Buah pinggang adalah sepasang organ yang berbentuk seperti kacang dengan setiap buah pinggang bersaiz kira-kira satu genggam. Buah pinggang terletak di bawah tulang rusuk dengan setiap satunya pada sebelah tulang belakang.



FUNGSI BUAH PINGGANG

- Untuk menyaringkan bahan buangan dan cecair yang berlebihan
- Untuk mengawal tekanan darah
- Membantu dalam proses pembentukan sel darah merah
- Membenarkan badan anda menggunakan kalsium
- Menstabilkan aras natrium, aras kalium dan kandungan asid dalam badan

APA ITU PENYAKIT BUAH PINGGANG KRONIK?

Penyakit buah pinggang kronik (CKD) adalah satu keadaan di mana buah pinggang telah rosak atau kehilangan fungsinya yang mengakibatkan pengumpulan sisa buangan toksik di dalam darah. CKD tidak boleh disembuhkan dan ia akan berkembang menjadi penyakit buah pinggang peringkat akhir (ESRD). Walaubagaimapun, anda boleh melambatkan perkembangan penyakit melalui perubahan dari segi cara hidup serta pemakanan.



TAHUKAH ANDA

Terdapat 1 kes penyakit buah pinggang baru pada setiap 5 jam

Peringkat Penyakit Buah Pinggang Kronik

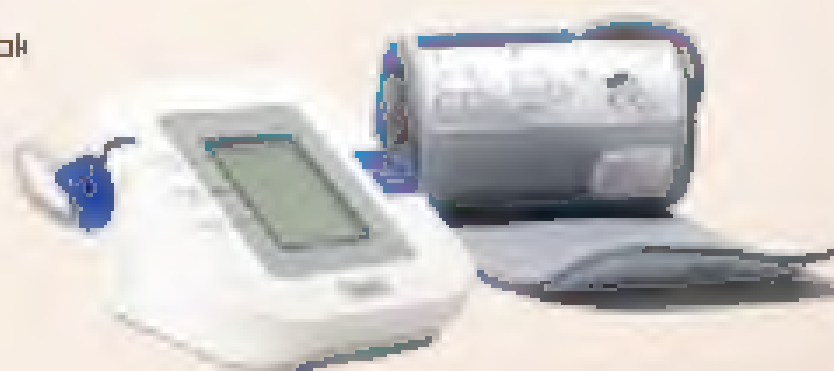
Memahami Kadar Penapisan Glomerular (GFR)...

Fungsi buah pinggang dapat dianggarkan melalui ujian kadar penapisan glomerular (GFR). GFR memberikan gambaran sejauh mana buah pinggang anda berfungsi untuk menyingkirkan sisa buangan dalam darah. Secara umumnya, kadar GFR yang rendah daripada 60 selama 3 bulan atau lebih ditakrifkan sebagai CKD.

	Peringkat	Becutan GFR	Penerangan tentang fungsi buah pinggang
Kurang Serius	1	≥ 90	Normal
	2	60-89	Kerosakan ringan
	3	30-59	Kerosakan sederhana
	4	15-29	Kerosakan serius
Lebih Serius	5	<15	Kegagalan buah pinggang

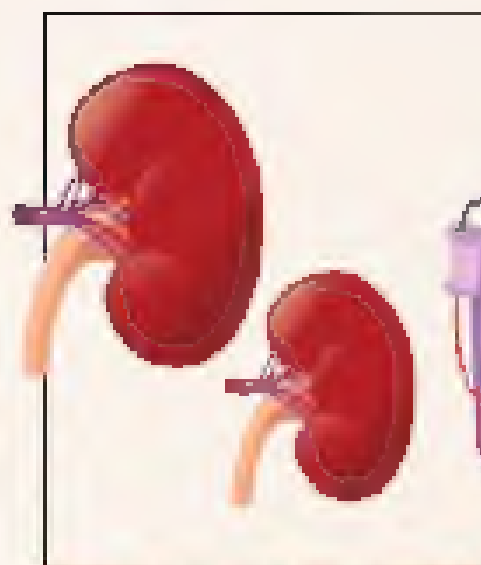


TANDA-TANDA

- Perubahan warna air kencing
- Kehadiran darah dalam air kencing
- Loya dan muntah
- Tangan dan pergelangan kaki bengkak
- Lesu
- Rasa logam pada mulut
- Bengkak pada sekitar mata
- Gatal seluruh badan
- Gangguan tidur
- Tekanan darah tinggi
- Hilang selera makan



Pilihan Rawatan ESRD

Tiada penawar untuk kegagalan buah pinggang. Pesakit yang menghadapi penyakit buah pinggang peringkat akhir (ESRD) perlu menjalani salah satu kaedah rawatan seperti yang diperlihatkan di bawah:

		
PEMINDAHAN BUAH PINGGANG	HEMODIALISIS (HD)	PERITONEAL DIALISIS (PD)
<p>Buah pinggang yang ditailor dapat menggantikan hampir semua fungsi buah pinggang yang telah rosak.</p>	<p>Sisa metabolik dan toksin dalam darah disingkirkan dengan mesin dialisis dan 'darah bersih' akan dialir kembali ke badan.</p>	<p>Benda asing di sekitar seluar seluar darah dalam ruang abdomen akan disingkirkan.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan satu pembedahan yang memindahkan buah pinggang daripada pesakit kepada pesakit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sambungkan satu seluar yang daripada lengan (angin ke mesin dialisis dengan satu seluar • dijalankan sebanyak 3 kali seminggu • Setiap sesi mengambil masa 3 hingga 5 jam 	<ul style="list-style-type: none"> • Satu seluar dimasukkan ke dalam ruang abdomen (ruang peritoneal) antara kelenjar. Cerebral dialisis akan dimasukkan secara berkala untuk menyinkronkan bahan-bahan daripada badan. • dijalankan sebanyak 4 kali sehari, setiap pertukaran mengambil masa 30 minit atau dijalankan selama 24 jam secara berterusan dalam sehari. • Boleh dijalankan di mana-mana sahaja.

Pengenalan

Diet Penyakit Buah Pinggang

Penjagaan pemakanan memainkan peranan penting dalam rawatan penyakit buah pinggang kerana ia boleh melambatkan perkembangan kegagalan buah pinggang dan meningkatkan jangka penyakit untuk pesakit dialisis.

Mengapakah Penjagaan Pemakanan adalah Penting?

Penjagaan pemakanan adalah penting untuk pesakit yang mengalami masalah ginjal pinggang. Cara pemakanan yang sihat dapat melindungi anda untuk:

- Memenuhi keperluan zat supaya anda tidak mengalami masalah malnutrisi
- Mengelakkan cecair berlebihan berkumpul dalam badan
- Mengawal pengumpulan bahan buangan seperti urea dalam badan
- Mengurangkan kandungan kalium dalam darah
- Mengelakkan penyakit tulang
- Menjaga berat badan yang sihat dan mengelakkan rasa mual
- Mengawal gula darah jika anda menghidapi penyakit diabetes
- Mengawal tekanan darah



Penjagaan Pemakanan Sebelum Menerima Rawatan Dialisis & Dialisis

Sebelum Menerima Rawatan Dialisis	Hemodialisis	Peritoneal Dialisis
Pengambilan tenaga yang mencukupi	Pengambilan tenaga yang mencukupi	Pengambilan tenaga yang mencukupi
Hadkan pengambilan protein	Tingkatkan pengambilan protein	Tingkatkan pengambilan protein
Hadkan pengambilan kalium	Hadkan pengambilan kalium	Tingkatkan pengambilan kalium
Hadkan pengambilan fosfor	Hadkan pengambilan fosfor	Hadkan pengambilan fosfor
Hadkan pengumpulan cecair	Hadkan pengumpulan cecair	Hadkan pengumpulan cecair
	Hadkan pengambilan garam	Hadkan pengambilan garam



TENAGA

Mengapakah jumlah tenaga yang mencukupi diperlukan?

- Untuk mengekalkan status pemakanan
- Untuk mengelakkan penurunan berat badan yang tidak dirancang

Sebelum Menerima Rawatan Dialisis

Dialisis

Cadangan Keperluan Tenaga Sehari-hari:
25-35 kcal/kg berat badan

Contoh: Seorang yang mempunyai berat badan 60kg, $25\text{kcal} \times 60\text{kg} = 1500\text{kcal/hari}$

Cadangan keperluan tenaga ialah _____ kcal/hari

Jika anda menjalani rawatan PD, kurangkan pengambilan tenaga daripada sumber karbohidrat.

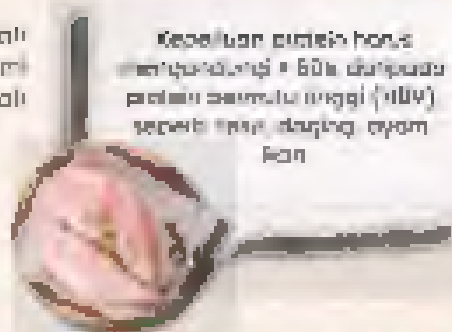
PROTEIN

Apabila buah pinggang gagal berfungsi, ia tidak dapat membuang sisa buangan protein seperti urea daripada badan atau mengalami kandungan protein terlebih dalam di dalam yang mengakibatkan air kencing berbau.

Kebutuhan protein harus mengandung 1-50% daripada protein bernilai tinggi (HVP) seperti telur, daging, ayam, ikan

Fungsi Protein

- Penting untuk membina, memperbaiki dan mengekalkan tisu badan
- Mengaktifkan sistem pertahanan badan untuk melawan jangkitan



Sebelum menerima rawatan dialisis	Dialisis
Memerlukan protein yang KURANG untuk menurunkan risiko pendudukan sisa buangan protein yang berlebihan di dalam badan.	Memerlukan protein yang LEBIH untuk menampung kehilangan protein melalui dialisis.
Cadangan Rata-rata Protein Sehari: 0.6 – 0.8g/kg berat badan	Cadangan Rata-rata Protein Sehari: 1.2 – 1.3g/kg berat badan
175 = Sekeping yang mempunyai berat badan 50kg 0.6 x 50kg = 30g 0.8 x 50kg = 40g 20-40g/hari	175 = Sekeping yang mempunyai berat badan 50kg 1.2 x 50kg = 60g 1.3 x 50kg = 65g 60-65g/hari
Cadangan keperluan protein anda _____g/hari	Cadangan keperluan protein anda _____g/hari

KALSIUM

Apabila buah pinggang gagal berfungsi, kalsium akan berkumpul di dalam darah. Paras kalsium yang tinggi dalam darah akan menyebabkan kesemutan otot, denyutan jantung yang tidak normal atau mengakibatkan kerosakan tulang.

Fungsi Kalsium

- Menaga keseimbangan asid dalam badan
- Mengekalkan denyutan jantung yang stabil
- Membantu dalam pemindahan malarja dari dan penguatan otot

Sebelum Menerima Rawatan Dialisis	Dialysis
TIDAK ADA PENGAMBIHAN Kalsium jika paras kalsium dalam darah adalah tinggi.	Cadangan Keperluan Kalsium Sehari: 1000mg

Cadangan untuk mencegah asidosis kalsium

Makan sebagai jenis sayur-sayuran dan buah-buahan sedua hari.



Cadangan Untuk Mengawal Paras

- ELAKKAN makanan yang mengandungi Tinggi kalsium. Pilih makanan yang mengandungi kandungan kalsium yang rendah atau sederhana
- Resapkan sayur-sayuran dalam air yang banyak dan buang air tersebut untuk mengurangkan kandungan kalsium dalam sayur
- Potong-potong sayur-sayuran menjadi lebih kecil-kecil sebelum sedut atau mengukus untuk menghilangkan kalsium daripada sayur-sayuran
- Makan buah-buahan dan sayur-sayuran dalam 10-15ml jusnya
- Mengawal pengambilan makanan yang rendah kalsium

FOSEFAT

Apabila buah pinggang gagal berfungsi, fosforus akan berkumpul di dalam darah dan menyebabkan kalsium ditarik keluar daripada tulang. Akibatnya, tulang akan menjadi lemah dan rapuh. Reaksi ini boleh mendorong masalah kesihatan lain seperti sakit otot dan penyakit tulang.

Fungsi Fosfat

- Bertindak dalam pembentukan tulang
- Diperlukan bersama dengan kalsium untuk meningkatkan kesihatan tulang
- Sebagai pemerkaya yang digunakan oleh buah pinggang untuk meningkatkan asid dalam badan.

Sebelum Menerima Rawatan Dialisis	Dialisis
Cadangan Kapsukan Fosforus Sehari-hari 800 - 1000mg	

NATRIUM

Apabila buah pinggang gagal berfungsi, kemampuan buah pinggang untuk mengeluarkan natrium akan merosot. Paras natrium yang tinggi mengakibatkan pembendungan air di dalam badan dan seterusnya meningkatkan tekanan darah, meningkatkan risiko (berisiko) serta menyebabkan pesakit CKD berasa dahaga lalu mempengaruhi pengawalan pengambilan air.



Sebelum Menerima Rawatan Dialisis	Dialisis
Cadangan Kapsukan Natrium Sehari-hari 2000mg	

PENGAMBILAN CECAIR

Apabila buah pinggang gagal berfungsi, ia tidak dapat menghasilkan air kencing yang sebanyak seperti dulu, maka cecair berlebihan akan bertumpuk dalam badan, ini akan mengakibatkan pembendungan air di dalam badan.

Tanda Pembendungan Air Dalam Badan

- Bengkak pada kaki, tangan dan muka
- Sesak nafas
- Tekanan darah meningkat



Mata Penting: Jangan lakukan pengambilan air secara berlebihan kerana ini akan mengganggu fungsi buah pinggang

Sebelum Menerima Rawatan Dialisis	Hemodialisis	Peritoneal Dialisis
Terdapat had pengambilan dengan penghasilan kuantiti air kencing yang normal Kuantiti air kencing yang normal 800 - 2000ml	Cadangan Kapsukan Cecair Sehari-hari 800 - 1000ml + kuantiti air kencing	Kuantiti air kencing + kadar penyerapan pengeluaran cecair (UF)

Cadangan Untuk Mengawal Pengambilan

- Lambatkan makan yang kering dengan menhirup air sejuk, makan gula-gula dan berketumut
- Hadkan makanan masin untuk mengurangkan rasa dahaga
- Minum dengan cawan yang kecil
- Sukat dan catitkan jumlah air yang boleh diminum untuk sepanjang hari

Cadangan Untuk Mengawal Paras Fosfat

- Hadkan makanan tinggi fosfat seperti daging terproses, susu dan produk tenusu
- Batikan makanan tinggi fosfat seperti ais krim, buah kering dan kacang
- Mengawal pengaput fosfat dengan hidangan utama dan snek. Pengaput fosfat akan mengikat fosforus dalam usus dan ditangkupkan daripada badan menuju hati

Cadangan Untuk Mengawal Paras Natrium

- Hadkan makanan segera, hidangan pengamiran, makanan terproses (contohnya sosaj, ham, mee segera)
- Gantikan bahan masakan, terutamanya perisa buahan. Dilarang tanpa natrium sebagai pengganti garam
- Batas sayur, kacang, daging dan ikan dalam hidangan air. Sebatian makanan Cadangan Kapsukan Natrium Sehari-hari
- Pilih produk yang berlabel "Sembat Pahan Lebih Sehat" (HCS) yang disahkan oleh Health Protection Board

Senarai Makanan



PROTEIN

Protein bermutu tinggi (HBV) mengandungi amino asid perlu dalam nisbah yang serupa dengan protein yang diperlukan oleh badan manusia dan ia biasanya diperolehi daripada sumber haiwan.

Ama Peking ialah campuran (ING YANG SISIA) dan QUANTO YANG BETULI adalah sangat penting untuk packet CIG mengantikan kandungan.

Sumber	Protein Bermutu Tinggi
Makanan Berasaskan Haiwan	<ul style="list-style-type: none"> • Daging • Ayam • Ikan • Putih telur
Produk Tenusu	<ul style="list-style-type: none"> • Yoghurt • Susu • Keju
Makanan Berasaskan Tumbuhan	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber soya (contohnya tahu)

Protein bermutu rendah adalah sejenis protein yang kekurangan satu atau lebih Amino Asid Perlu dan ia biasanya diperolehi daripada sumber tumbuhan.

Sumber	Protein Bermutu Rendah
Makanan Berasaskan Tumbuhan	<ul style="list-style-type: none"> • Kacang • Biji • Kacang • Biji-bijian • Sayur-sayuran

KALIUM

Sumber	Rendah ($\leq 100\text{mg}$)	Sederhana ($100\text{mg} - 350\text{mg}$)	Tinggi ($\geq 350\text{mg}$)
<p>Sayur-sayuran</p> <p>• Brinjas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100g (100 gram) mentah • 100g mentah (mentah mentah) • 100g mentah mentah mentah 	<ul style="list-style-type: none"> • Buncis • Petai • Terung • Uda banggala • Simen • Kacang bunda • Sayur selubuku • Peman buu • Kangkong • Daun salad • Kacang panjang • Bawang • Kacang pis hitam • Daun bawang • Buncih • Zucchini 	<ul style="list-style-type: none"> • Asparagus • Labak mentah • Bunga kembang • Daun saderi • Cili • Kaju dhu • Daun suap • Kacang band • Leaks (Tas-tas) • Lentil (Dai) • Kacang pea • Labu kuning • Snow peas • Buncih • Tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Rebung • Kacang • Bt • Brokoli • Kacang kacang • Kaju dhu • Kacang • Akor kacang • Gandawan • Kacang kacang • Ubi kentang • Kumpang-kut • Bayam • Ubi kentang • Serbuk kacang • Ubi kentang

Sumber	Rendah ($< 150\text{mg}$)	Sederhana (150mg – 250mg)	Tinggi ($> 250\text{mg}$)
 <p>Buah-buahan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Epat (1 kg, berat) • Bel (1 kg, berat) • Buah cempedak (1 kg, ukuran) • Kacipateng (1 kg) • Buah naga (1 kg) • Durian (1 kg) • Anggur (1 kg, berat) • Jambu batu (1 kg) • Jambai (1 kg, berat) • Limau (1 kg) • Langsat (1 kg, ukuran) • Mangga (1 kg, ukuran) • Pear (1 kg, berat) • Nanas (1 kg) • Semangka/Pembela (1 kg) 	<ul style="list-style-type: none"> • Buah bel (1 kg, ukuran) • Cempedak (1 kg, ukuran) • Durian (1 kg, ukuran) • Mangsat (1 kg, ukuran) • Belak (1 kg, ukuran) • Dahan (1 kg) • Belit (1 kg) • Buah bel (1 kg, ukuran) • Buah bel (1 kg) • Limau belak (1 kg) • Rengas (1 kg) • Semangka (1 kg) • Limau mandarin (1 kg, ukuran) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprikot (1 kg, berat) • Buah avokado (1 kg, ukuran) • Pisang (1 kg, berat) • Buah naga (1 kg, ukuran) • Kumis (1 kg) • Buah kering (1 kg) • Figs (1 kg, berat) • Tembaga (1 kg, berat) • Mangga (1 kg) • Kaki (1 kg, ukuran) • Mangga (1 kg, ukuran) • Buah bel (1 kg, ukuran) • Pear (1 kg) • Rodinola (1 kg) • Durian Belanda (1 kg)

FOSFAT

Sumber	Rendah	Tinggi
Sayur-sayuran & Buah-buahan	Semua sayur-sayuran dan buah-buahan segar adalah rendah kandungan fosfat	
Daging, Kacang & Kekacang	<ul style="list-style-type: none"> • Putih telur • Ikan • Daging • Ayam 	<ul style="list-style-type: none"> • Semua jenis kerang-kerang (contoh: udang, kepang) • Sardin • Ikan jala • Ikan dalam tin (ikan aji) • Sup ayam (varian tulang) (contoh: ayam dan tulang) • Produk kekacang (contoh: semua jenis kacang, biji-bijian lup kacang)
Produk tenusu	<ul style="list-style-type: none"> • Kaju rendah lemak • Susu beras • Sherbet atau loli ais (perasa) • Krim buih susu • Puding atau kastard yang diperbuat daripada krim buih susu • Sup krim yang diperbuat daripada oil 	<ul style="list-style-type: none"> • Kaju • Kaju kental (custard cream) • Karamel • Asam • Susu • Puding • Susu berkrim yang diperbuat daripada susu • Yoghurt 
Minuman	<ul style="list-style-type: none"> • Minuman berperisa buih Cold • Air soda limau • Susu beras, tanpa diperkayakan dengan nutrien tambahan • Krim buih susu (krim buih yang mempunyai sedikit 'phos' dalam setiap liter) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ais • Iu • Minuman coklat • Kaka • Minuman Coklat berminyak gelap • Minuman malt
Lain-lain	<ul style="list-style-type: none"> • Biskut, biskut biskut, biskut beras, atau biskut jagung (biscuits) • Roti putih (white bread) • Biskut putih • Pasta • Biskut jagung (cookies) rendah lemak/rendah lemak • Mocha • Jem atau selai • Gula-gula keras, biskut-biskut buih atau jelly beans 	<ul style="list-style-type: none"> • Biskut biskut • Yis ais (cream yeast) • Karamel • Biskut-biskut • Gula-gandum (wheat flour) • Produk biskut penuh seperti biskut, biskut, roti dan pasta (biskut, biskut, roti) • Karamel • Minuman karamel • Biskut-biskut

NATRII TM

Sumber	Rendah Natrium	Tinggi Natrium
Sayur-sayuran & Buah-buahan	<ul style="list-style-type: none"> • Sayur-sayuran segar • Buah-buahan segar • Sayur sayuran seekuivalen tanpa salt • Sayur sayuran dalam air yang rendah sodium (misalnya, kentang) • 1/2 sendok sayur sayur beku (misalnya) • Buah-buahan seekuivalen yang rendah sodium • Buah-buahan beku (misalnya) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sayur sayuran dalam air seperti buah tomat atau asin-asin • Jeruk asin 
Roti, Bijirin dan Gandum	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi atau pasta • Beras jagung tanpa garam 	<ul style="list-style-type: none"> • Mie instan • Makanan cepat saji (misalnya, 'PTE HAWA') • Beras jagung
Daging, Kacang & Kekacang	<ul style="list-style-type: none"> • Daging tanpa lemak atau lemak • Daging ayam tanpa kulit, tanpa lemak • Daging lembu/daging kambing tanpa lemak • Kacang-kacang dan biji-bijian tanpa garam • Ikan yang dipanggang dengan minyak • Kacang dalam tin berlabel 'rendah natrium' • Telur 	<ul style="list-style-type: none"> • Sosis • Daging babi • Daging dalam tin seperti daging lembu atau dalam tin • Ikan kaleng • Kacang-kacang biji-bijian asin • Kacang dalam tin 
Produk Tenusu	<ul style="list-style-type: none"> • Kiri rendah natrium/natrium diturunkan 	<ul style="list-style-type: none"> • Kiri 
Sos, Minyak dan Bahan Perasa	<ul style="list-style-type: none"> • Makanan dan minuman yang berlabel 'rendah natrium' • Minyak sayur (misalnya, kanola) • Bawang putih, bawang merah, bawang hitam • Mayonis, sos salad tanpa atau rendah natrium • Sos kacang kedelai rendah natrium • Sirup jagung rendah natrium • Sos tomat rendah natrium • Cuka 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayonis dan mayonis • Mayonis dan sos salad • Sos kacang • Sirup • Sos tomat • Sos kacang • Sos tomat • Sirup jagung • Sirup jagung 
Bahan perasa	<ul style="list-style-type: none"> • Tepung kentang atau bahan pengganti tanpa garam • Sayur yang dicincang seperti bawang putih, bawang merah, dan bawang hitam • Minyak sayur (misalnya) 	<ul style="list-style-type: none"> • Garam 

Kawalan Porsi Makanan

Pilih makanan yang sesuai untuk perkembangan buah pinggang adalah langkah pertama yang wajar, tetapi masalah akan timbul jika makan berlebihan. Maka, kawalan porsi makanan adalah sangat penting.

Mengapakah Kawalan Porsi Makanan Adalah Penting?

Apabila buah pinggang anda gagal berfungsi, ia tidak dapat menyaring bahan buangan dalam darah dengan baik yang mengakibatkan:

Apabila anda makan berlebihan, bahan buangan akan cepat berlebihan akan berkumpul di dalam badan lalu menyebabkan penyakit jantung, penyakit tulang, serta masalah kesihatan yang lain. Sehubungan dengan itu, ia akan memperburukkan perkembangan kegagalan buah pinggang.

Cadangan Untuk Kawalan Porsi Makanan

- Memahami porsi/saiz makanan
- Sukat dan timbang kuatiti makanan,
- Jangan melongkai waktu makan
- Makan secara perlahan, dan berhenti makan apabila anda telah kenyang
- Boleh makan semasa menjalankan aktiviti lain seperti menonton televisyen atau memandu
- Jangan habiskan makanan (akam paku) sekaligus. Aqikannya kepada beberapa porsi yang kecil
- Semak Maklumat Pemakanan pada label makanan untuk mengetahui porsi makanan sebenar
- Menyedut beberapa hidangan anda yang disarankan oleh pakar pemakanan (dietisi)



Ukuran Rumah Tangga

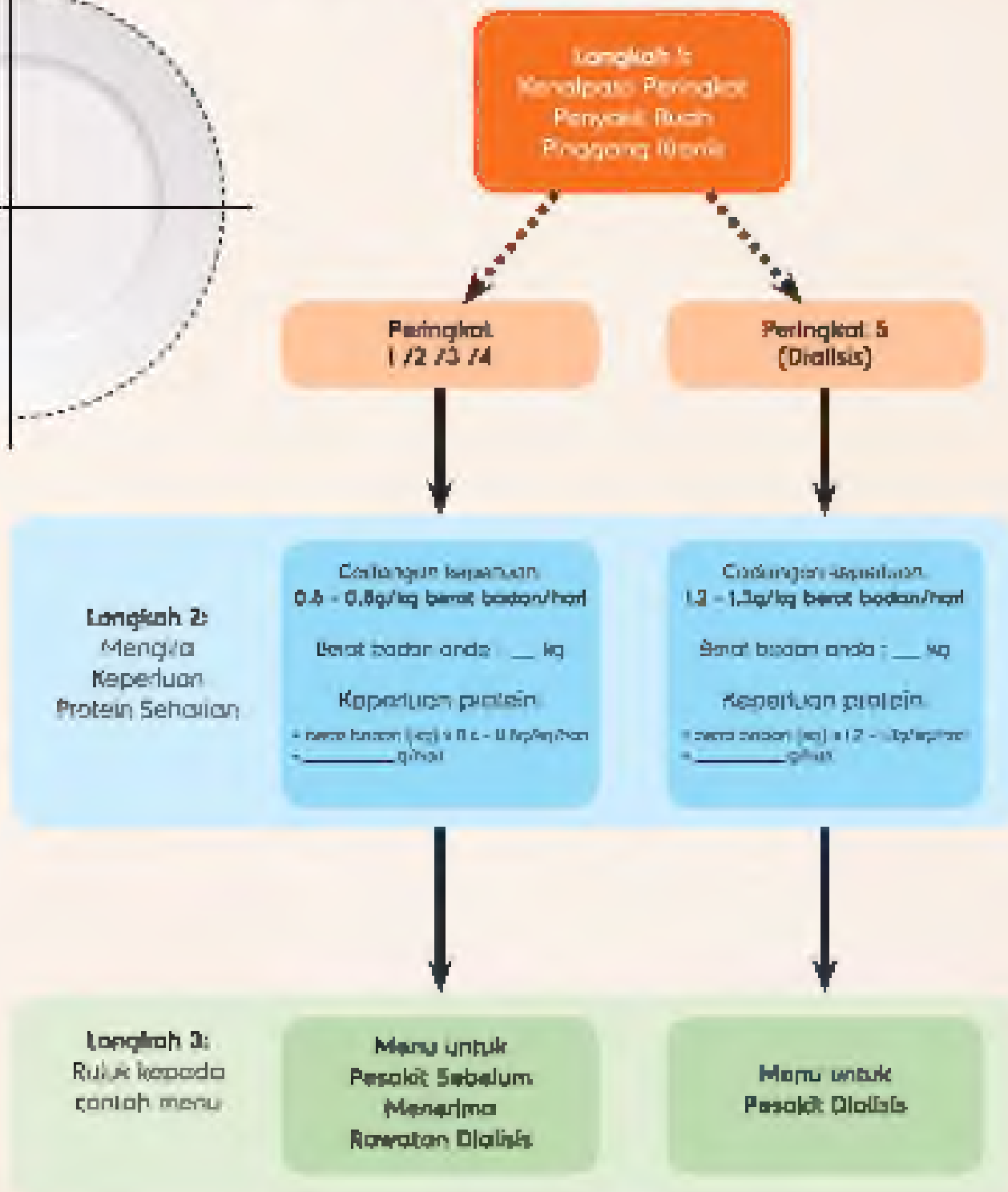
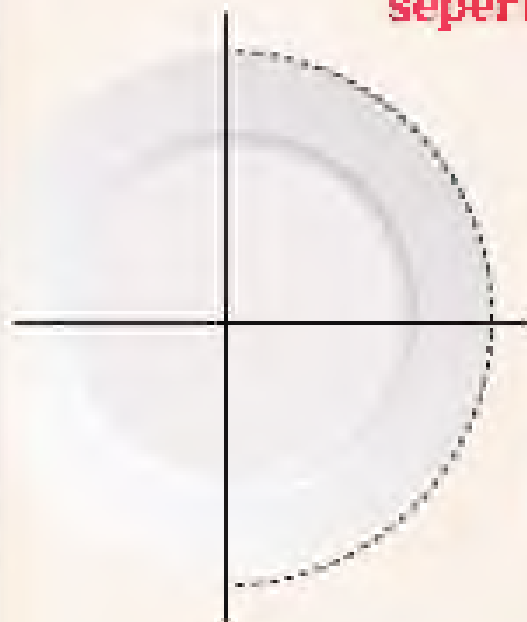
		Sudu Teh	Sudu Makan	Cawan	Mililitar (ml)
¼ sudu teh	=	¼	-	-	1.25
½ sudu teh	=	½	-	-	2.5
1 sudu teh	=	1	¼	-	5
¼ sudu makan	=	¾	¾	-	3.75
½ sudu makan	=	¾	¾	-	7.5
1 sudu makan	=	3	1	¼	15
¼ cawan	=	12	4	¼	60
½ cawan	=	24	8	½	120
1 cawan	=	48	16	1	240

Sekutan	Sekutan Bersamaan
1 cubit	¼ sudu teh atau kurang

Cadangan Menu Untuk Pesakit Buah Pinggang

Tidak pasti apakah anda boleh makan? Tidak tahu bagaimanakah untuk merancang menu seharian anda dengan menggunakan buku ini?


























Jangan risau! Ikutilah langkah-langkah seperti yang ditunjukkan di bawah!



Rancangan Menu

Kod Resipi

-  Sarapan
  Daging (Sebelum menerima rawatan dialisis)
  Daging (Dialisis)
  Sayur-sayuran
 Hidangan Semangkek (5-alumina menerima rawatan dialisis)
 Hidangan Semangkek (Dialisis)
 Snek Tinggi Protein

	Menu Sebelum Menerima Rawatan Dialisis		Menu Hemodialisis		Menu Peritoneal Dialisis	
	Pilihan Resipi	Protein	Pilihan Resipi	Protein	Pilihan Resipi	Protein
Sarapan		4 - 10g		8 - 10g		4 - 10g
Makan Tengah Hari	 *  1 mangkuk Nasi/Mee (200g) ATAU 	~15g	 *  1 mangkuk Nasi/Mee (200g) ATAU 	~20g	 *  1 mangkuk Nasi/Mee (200g) ATAU 	~20g
Makan Malam	 *  1 mangkuk Nasi/Mee (200g) ATAU 	~15g	 *  1 mangkuk Nasi/Mee (200g) ATAU 	~20g	 *  1 mangkuk Nasi/Mee (200g) ATAU 	~20g
Snek	2 hidangan buah rendah Kalium	~1g	  2 hidangan buah rendah kalium	8 - 11g	  2 hidangan buah tinggi kalium	8 - 11g

*Pilihlah buah-buahan dan sayur-sayuran yang sesuai berdasarkan pakar dietiti dalam dietiti anda.

Contoh Menu

	Menu Dietetik Mawarita Berusia Diakala		Menu Dietetik	
	Gadis Sesungguhnya yang mempunyai berat badan 50kg Dit x 50kg = 50g Dit x 50kg = 40g Kebutuhan: 30-40g/hari		Laki-laki Sesungguhnya yang mempunyai berat badan 60kg Dit x 60kg = 60g Dit x 60kg = 40g Kebutuhan: 50-60g/hari	
	Pilihan Resepsi	Protein	Pilihan Resepsi	Protein
Sarapan	Lempeng Ford dengan Kayu Manis	9.5g	Roti Bakar Pandan	10.8g
Makan Tengah hari	Kepak Ayam & Telur Merah Babus	10.7g	Rendang	14.3g
	Kangkung Goreng dengan Gasi	2.5g	Kari Kacang Bendi	3.6g
	1 mangkuk nasi	~3.0g	1 mangkuk nasi	~3.0g
Makan Malam	Nasi Goreng	14.4g	Nasi Ayam Perek Tanah	20.7g
Snack	2 hidangan buah rendah kalori	~1.0g	Puding Roti * 2 hidangan buah rendah/kalori/kalori*	11.0g ~1.0g
	Jumlah Protein	~41.1g	Jumlah Protein	~41.1g

Nilai ini berdasar Sarung Makanan untuk wanita buah-buahan yang berkecenderungan kalori yang tinggi atau rendah berdasarkan pada kalori dalam darah orang.